



# **”HYVINKIN PIENESTÄ VOI SAADA HYVIN PALJON AIKAISEKSI”**

– Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitys  
potilaan hoidossa

Sampo Pollari

Anniina Rahikainen

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2012  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

POLLARI, SAMPO & RAHIKAINEN, ANNIINA:

”Hyvinkin pienestä voi saada hyvin paljon aikaiseksi”

- Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitys potilaan hoidossa

Opinnäytetyö 50s., liitteet 13s.  
Maaliskuu 2012

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitystä psykiatrisen potilaan sairaalahoidossa hoitajien kuvaamana. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda viherympäristöterapeuttiselle hoitotyölle näkyvyyttä sekä lisätä sairaanhoitajien ja hoitoalan opiskelijoiden tietoa viherympäristöterapeuttisesta hoitotyöstä hoitamisen keinona.

Luontoympäristön on todettu vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin positiivisesti. Luonto- ja viherympäristöjen positiivisia vaikutuksia terveyden edistämiseen on havaittu muun muassa ympäristöpsykologian ja -kasvatuksen, puutarha- ja kasvitieteen sekä terveysliikunnan tutkimusten tuloksissa.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin teemahaastatteluina, joihin osallistui yhdeksän viherympäristöterapeuttisen koulutuksen saanutta sairaanhoitajaa. Haastattelut olivat ryhmähaastatteluja. Aineisto analysoitiin käyttäen laadullista sisällönanalyysiä.

Tulosten perusteella psykiatriset potilaat ovat hoitajien mukaan hyötynneet viherympäristöterapeuttisesta hoitotyöstä. Positiiviset vaikutukset ovat näkyneet potilaissa niin virkistymisenä kuin toisaalta rauhoittumisenakin. Hoitajat ovat toteuttaneet viherympäristöterapeuttista hoitotyötä monin eri keinoin, esimerkiksi hoitamalla potilaiden kanssa kukkia sisätiloissa tai viemällä potilaita ulkoilemaan sairaalan ympäristöön. Kehittämistä hoitajien mukaan olisi muun muassa viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutusten kirjaamisessa potilastietojärjestelmään. Aineistosta nousi esiin myös asioita, jotka hoitajien mukaan tekevät viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisesta haasteellista, kuten esimerkiksi henkilöstövaje ja taloudelliset seikat.

Kehittämisehdotukseksi nousi se, miten hoitajien arvostusta viherympäristöterapeuttista hoitotyötä kohtaan voisi nostaa, ja miten kyseisen menetelmän saisi laajemmin hoitajien käyttöön.

---

Asiasanat: Puutarhaterapia, psykiatrinen hoitotyö

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Nursing

POLLARI, SAMPO & RAHIKAINEN, ANNIINA:

“There’s So Much You Can Do with Just Little Things”

– The Significance of Therapeutic Horticulture in Patient Care

Bachelor’s thesis, 50 pages, appendices 13 pages  
March 2012

---

The purpose of this thesis was to examine the significance of therapeutic horticulture in psychiatric patient care. The objective of this study was to make therapeutic horticulture more noticeable as a means of patient care and to increase nurses' and nursing students' knowledge about therapeutic horticulture.

Earlier studies have shown therapeutic horticulture and green environments to have positive effects on people's well-being. Studies have been carried out in several fields, such as ecopsychology and horticultural science.

The method used in this study was qualitative. The data were collected by conducting theme interviews with nine nurses who had received therapeutic horticulture training. The interviews were conducted in two small groups. The data were analysed using data-driven content analysis.

The results suggested therapeutic horticulture to be useful in mental patient care. According to the interviewed nurses, the positive effects of therapeutic horticulture have shown in both calming down and cheering up the patients. Therapeutic horticulture can be implemented in many different ways. Entering the effects of therapeutic horticulture into the patient database was considered an area to be improved. The insufficiency of the staff and financial resources were the major factors prohibiting nurses from implementing therapeutic horticulture.

As a development idea for the future, we suggest finding ways to improve the appreciation of therapeutic horticulture among nurses and to establish therapeutic horticulture as a more widely used means of mental patient care.

---

Key words: therapeutic horticulture, psychiatric nursing.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA .....	6
2.1 Ympäristöpsykologia.....	6
2.2 Ekopsykologia.....	7
2.3 Mielipaikka .....	8
2.4 Luontomenetelmä .....	9
2.5 Puutarhaterapia .....	10
3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	13
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS.....	14
4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä .....	14
4.2 Aineiston keruu .....	14
4.3 Aineiston analyysi .....	15
5 TULOKSET .....	17
5.1 Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö käytännössä.....	17
5.1.1 Sairaala-alueen luonnon hyödyntäminen .....	17
5.1.2 Kasvien kasvattaminen ja hoitaminen yhdessä potilaiden kanssa.....	18
5.1.3 Kukilla ja kasveilla viihtyisyyden luominen .....	19
5.1.4 Puutarhaterapian hyödyntäminen osana potilaan hoitoa .....	20
5.2 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutukset potilaaseen.....	20
5.2.1 Omien kykyjen havaitseminen ja kykyjen vahvistuminen .....	20
5.2.2 Positiivisten tunteiden herääminen .....	21
5.2.3 Rauhoittuminen.....	22
5.2.4 Sosiaalisen kanssakäymisen helpottuminen .....	23
5.2.5 Fyysisen toimintakyvyn vahvistuminen.....	23
5.2.6 Odottamattomat vaikutukset .....	24
5.3 Hoitajien ehdotukset viherympäristöterapeuttisen hoitotyön kehittämiseksi .....	24
5.3.1 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön näkyminen kirjauksessa.....	24
5.3.2 Toiminnan resurssien turvaaminen.....	25
5.3.3 Toiminnan monipuolinen ja laaja käyttöön ottaminen.....	26
5.4 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisen haasteet.....	27
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
6.1 Eettisyys.....	31
6.2 Luotettavuus .....	32
6.3 Tulosten tarkastelu .....	33
LÄHTEET .....	36
LIITTEET .....	38

## 1 JOHDANTO

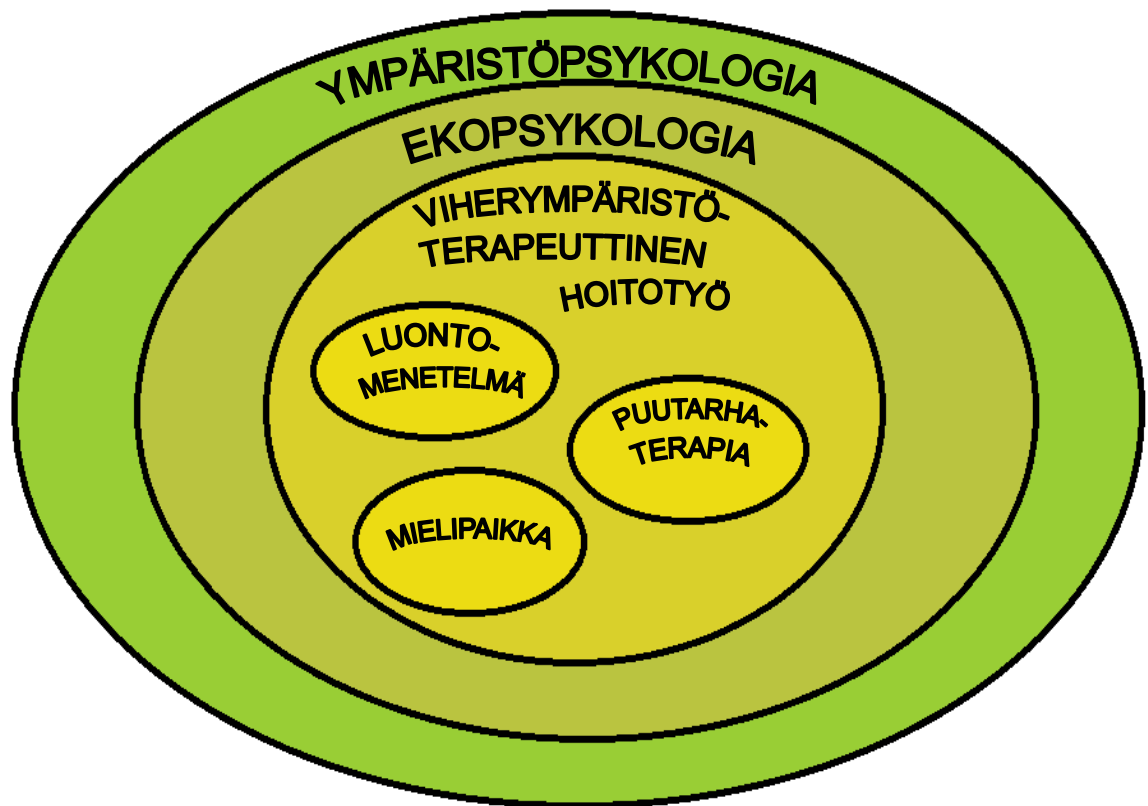
”Jos haluat olla onnellinen yhden päivän, ota humala. Jos kolme päivää, mene naimisiin. Jos kahdeksan päivää, teurasta sika ja syö se. Jos haluat olla ikuisesti onnellinen, ryhdy puutarhuriksi.” (kiinalainen sananlasku.)

Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitys potilaille on tiedostettu jo 1800-luvulta alkaen. Suomalaisessa maatalousyhteiskunnassa puutarha- ja peltotyöt eivät olleet pelkästään luonnollisia, vaan myös hyödyllisiä työterapiakeinoja mielenterveyspotilaille tuoden samalla elannon omavaraistaloudessa eläville laitoksille. Maataloustyöt kävivät kuitenkin tarpeettomiksi maatalouden koneellistumisen ja elinkeinoelämän rakenteen ostopalvelupainotteiseksi muuttumisen myötä 1950-luvulla. Myös uudet psyykenlääkkeet ja avohoidon mahdollistuminen muuttivat psykiatrasta hoitotyötä huomattavasti. (Rappe, Linden & Koivunen 2003 13, 14.)

Tästä huolimatta puutarhanviljelyä jatkettiin sairaaloissa. Muun muassa Niu-vanniemen sairaalaan Kuopioon, Pitkäniemen sairaalaan Nokialle ja Kellokosken sairaalaan Helsinkiin rakennettiin uusia kasvihuoneita, joiden tuotteista meni suuri osa myyntiin ja joissa potilaat toimivat työvoimana. 1970-luvulle tultaessa viherympäristöterapian suosio laski rajusti. Pitkäniemen, Lapinlahden ja Niu-vanniemen sairaaloissa ovat kuitenkin puistomaiset ympäristöt ja puutarhatoiminta säilyneet näihin päiviin asti. Viime aikoina on puutarhan hoito terapiamuotona jälleen alkanut varovasti nostaa päätään. (Rappe, ym. 2003 13, 14.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksia psykiatrinen potilaiden hoidossa Pitkäniemen sairaalan hoitajien kuvaamana. Pitkäniemen sairaalassa toivottiin viherympäristöterapeuttiselle hoitotyölle jälleen positiivista näkyvyyttä ja innostusta käyttää sitä aktiivisemmin ja suunnitelmallisemmin potilaiden hoidossa. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti myös oma kiinnostuksemme luontoympäristön käyttämiseen mielenterveyshoitotyön keinona.

## 2 TEOREETTINEN LÄHTÖKOHTA



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettinen lähtökohta

### 2.1 Ympäristöpsykologia

”Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta. Sen tavoitteena on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön sellaista tietoa, joka edistää entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista.” (Salonen 2005, 18.)

Luontoympäristön on todettu parantavan ihmisen terveyttä. Tutkimuksien mukaan koettu terveydentila ja fyysinen toimintakyky on parempi luontoympäristössä kuin kaupungissa. Luontoympäristön on myös todettu vähentävän kuolleisuutta. (De Vries, Verheij & Spreeuwenberg 2003; Takano, Nakamura & Watanabe 2002.) Luontoympäristön vaikutukset on siis todettu paremmiksi ihmisen terveydelle kuin rakennetun urbaanin ympäristön. Viherympäristöt vähentävät

stressiä ja edistävät rauhoittumista. Mitä enemmän asuinalueella on puita, kiviä, pensaita vettä, kukkia ja muita luontoelementtejä, sitä terveempiä ihmiset sillä alueella ovat. Ympäristöpsykologisissa tutkimuksissa on osoitettu, että luontoympäristön myönteiset vaikutukset ovat osittain tiedostamattomia ja vaikutuksia alkaa näkyä hyvinkin nopeasti. (Salonen 2010, 22, 25.)

Luonto- ja viherympäristöjen positiivisia vaikutuksia terveyden edistämiseen on todistettu muun muassa ympäristöpsykologian ja kasvatuksen, metsä-, puutarha- ja kasvitieteen, ympäristösuunnittelun sekä terveystieteiden tutkimuksissa (Korpela 2007). Ympäristön käyttö on huomioitu esimerkiksi terveys- ja hyvinvointialalla osana voimavarojen löytämistä terapiassa. Myönteisiä luontokokemuksia kutsutaan elpymiseksi, jolla tarkoitetaan tarkemmin tarkkaavaisuuden elpymistä. Stressipotilas saadaan uudelleen aktivoitumaan toiminnalliseksi fysiologisesti ja psyykkisesti. (Salonen 2010, 24, 25.)

## 2.2 Ekopsykologia

Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa (Green Care Finland 2012). Kalifornialaisen historianopettajan Theodore Roszakin liikkeellepanema ala ekopsykologia on tieteenalana nuori. Roszak määritteli ensimmäisen kerran käsitteen ”ekopsykologia” vuonna 1992 kirjassaan *The Voice of the Earth*. (Salonen 2005 b, 25, 26.)

Siinä, missä ympäristöpsykologia tutkii ihmisen suhdetta ympäristöönsä, rakennettuun tai luontoympäristöön, ekopsykologia pyrkii todentamaan luonnon hyvää tekevää vaikutusta ihmiseen. Merkittävin ero ympäristöpsykologian ja ekopsykologian välillä on tapa, millä ihmisen ja ympäristön suhde määritellään. Ympäristöpsykologisen näkökulman mukaan ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa erillisinä elementteinä, ekopsykologisen näkökulman mukaan taas ihminen on osa luontoa. Ekopsykologian näkemys on, että nykyajan ihmisellä luontoyhteys on heikentynyt, mikä aiheuttaa niin ympäristöongelmia kuin psyykkisiäkin ongelmia. (Salonen 2005, 13,14.)

Ekopsykologiset menetelmät voivat tähdätä joko suoraan ympäristönsuojeluun tai ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Molemmat suuntaukset päätyvät joka tapauksessa sekä ympäristönsuojeluun että psyykkiseen hyvinvointiin. Menetelmät, jotka tähtäävät suoraan ympäristönsuojeluun, sisältävät harjoituksia, joissa ihminen käy läpi omaa ympäristösuhdettaan ja niiden tarkoitus on muuttaa ihmisen ympäristökäyttäytymistä. (Salonen 2005, 94.)

Ekopsykologiset menetelmät ovat toteutettavissa niin sisä- kuin ulkotiloissakin. Menetelmät sisältävät erilaisia harjoituksia hypnoosista ja mielikuvaharjoituksista luonnossa kulkemiseen ja luontomateriaalin käyttöön miellyttävän tunnetilan mieleen palauttamisessa. Ekopsykologisiin menetelmiin kuuluu muun muassa mielipaikan käyttäminen. (Salonen 2005, 95-105.)

### 2.3 Mielipaikka

Mielipaikalla tarkoitetaan paikkaa, johon ihminen voi mennä eheytymään joko mielikuvaharjoituksen kautta tai fyysisesti. Mielipaikkaharjoituksen käyttämiselle on tyypillistä tilanteet, jotka vaativat ajatusten selvittelyä tai rauhoittumista, kuten sosiaalisesti hankalat, fyysisesti tai psyykkisesti raskaat tilanteet tai itsetuntoa ja minuutta uhkaavat tilanteet. (Salonen 2005, 81.)

Mielipaikoissa halutaan olla kaikessa rauhassa yksin selkiyttäen ajatuksiaan ja asettaen asioita oikeisiin mittasuhteisiin. Erityisesti ihmiset, joilla on taipumusta negatiivisiin mielialoihin, hakeutuvat mieluiten mielipaikkaansa yksin. (Salonen 2005, 83.)

Salonen viittaa kirjassaan (2005) R.S. Ulrichin tutkimuksiin, joista käy ilmi, että erityisesti vihreitä ympäristöjä esittävien kuvien näyttäminen koehenkilöille lisäsi heidän positiivisia tunteitaan ja vähensi pelkoja, kun taas kaupunkikuvien näyttäminen lisäsi surullisuuden tunnetta ja vähensi huomiokykyä. Salosen mukaan muutkin tutkimukset ovat osoittaneet luontoelementtien, kuten veden, tuulen, näköalojen, pimeyden, kallioiden ja eläinten olevan usein tärkeitä mielipaikois-



sa. Luontoympäristön mielipaikat on siis todettu toimivammaksi kuin kaupunkiympäristöjen mielipaikat. (Salonen 2005, 83; Salonen 2010, 24, 25.)

Korpelan ja Ylénin tutkimuksen mukaan luontoon liittyvien mielipaikkojen käyttäminen on auttanut negatiivisten tunteiden ja koetun stressin säätelyyn. Heidän tutkimuksissaan ihmiset, jotka kokivat fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsaoireita ja pyörrytystä, hyötyivät luontoon liittyvästä mielipaikasta enemmän kuin verrokkit, vaikka eivät käyneetkään mielipaikoissaan heitä useammin. Positiivisten vaikutusten nähdään liittyvän nimenomaan mielipaikan sijaintiin luonnossa ja rentoutumiseen siellä. (Korpela & Ylén 2005.)

Omasta fyysisestä mielipaikastaan voi myös ottaa mukaansa jonkin luontomateriaalin, esimerkiksi kiven, kävyn tai risun ja palauttaa sen avulla mielipaikassa koetut tunnelmat myöhemmin mieleen. Hankalissa tilanteissa ihminen voi käyttää mukaan ottamaansa luontomateriaalia palauttaakseen mieleen toivotun tunnetilan. (Salonen 2005, 105.)

## 2.4 Luontomenetelmä

Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjaustyöhön. Luontomenetelmässä käytetään erinäisiä luonnon omia elementtejä, kuten kasveja, kuvia ja ääniä ja tuodaan ne mukaan terapiaan tai hoitotyöhön. Näin pyritään vahvistamaan intervention vaikutuksia sekä terapeuttisesti, kuntouttavasti että ohjauksellisesti. Toisin sanoen luontomenetelmällä pyritään parantamaan potilaan psyykkistä häiriötä, psykologista kriisiä, kuntoutumista, luottamusta sekä minäkuvaa tuomalla luontoympäristö osaksi hoitoa. (Salonen 2010, 76.)

Suomen Psykologiliiton jäsenille järjestettiin kysely vuonna 2006, jossa selvitettiin luontomenetelmän tarkoituksia. Kyselyyn vastanneet kertoivat käyttävänsä luontomenetelmää lisätäkseen hoidettavien voimavaroja, helpottaakseen potilaiden psyykkisiä oireita ja nopeuttaakseen terapeuttisia tavoitteita. Luontome-

netelmän keinoin oli saatu aikaan rauhallisuuden kokemuksia, joita oli kuvattu ilmaisulla ”metsän aika tai metsän tahti”. Luonnossa oleminen oli koettu siis ajan kulkua hidastavaksi ja ajatuksia muualle siirtäväksi voimaksi. Luontomene-  
telmällä pyrittiin tasapainoon ajankulun hidastamisella, rauhallisuudella ja ren-  
toutumisella. (Salonen 2010, 76.)

Kaikki luonnon omat resurssit, eli eläimet, kasvit, puutarha ja metsämaisema  
mukaan ottamalla saadaan aikaan ”vihreä hoiva” (Green care) -ajattelu. Green  
care -toiminta on luontoon ja ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ih-  
misen hyvinvointia ja elämänlaatua. Green care -menetelmiä käytetään sosiaali-  
, terveys-, kasvat- ja kuntoutuspalveluissa. Toiminta sijoittuu usein luontoym-  
päristöön, mutta elementtejä on tuotu myös kaupunkiympäristöön. (Salonen  
2010, 77, 78; Green Care Finland 2012 a.)

Green care -toiminnassa on kolme erilaista suuntausta. Ensimmäinen sijoittuu  
maatilalle, jossa toiminta perustuu maataloustöihin, eläinten hoitoon, luonnossa  
liikkumiseen ja muihin aktiviteetteihin alueella. Maatila on kuntouttava osatekijä.  
Toinen suuntaus keskittyy toimintaan, jossa hyödynnetään kasveja, puutarhoja  
ja maisemaa. Miljöinä voivat toimia muun muassa sairaalat ja hoitokodit. Kol-  
mantena osa-alueena on kotieläinten hyödyntäminen kuntoutustyössä eli  
eläinavusteinen terapia. (Salonen 2010, 78, 79.)

Green Care Finland ry. on perustettu vuonna 2010 Suomeen kokoamaan ja ke-  
hittämään hoivamaataloutta ja maaseutu ympäristöperusteista mielenhoitoa.  
Yhdistyksen tarkoituksena on lisätä green care -toiminnan tunnettavuutta ja ke-  
hittää alaan liittyvää tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (Salonen 2010, 77.)

## 2.5 Puutarhaterapia

Puutarhaterapia psykiatrisessa sairaalassa oli 1800-luvulla taloudellista työtä.  
1900-luvulle tultaessa huomattiin kasvien parissa työskennelleiden potilaiden  
selvästi rauhoittuneen. Tällöin alettiin korostaa psykiatristen sairaaloiden luon-  
tokeskeisyyttä. (Salonen 2010,80.)

Suomessa omaksuttiin paviljonkiarkkitehtuurin vaikutteet, jotka olivat osa puutarhaterapian alkua. Näitä ottivat käyttöön Lapinlahden, Kuopion Niuvaniemen ja Nokian Pitkäniemen sairaala. Puutarhaterapiaa oli ja on edelleen käytössä Nokialla Pitkäniemen sairaalassa. Kasvien kehityksen seuraaminen ja niiden hoivaaminen on samalla tavalla yhteyksissä potilaan fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen kuntoutumiseen kuin muuhunkin luonnon avulla tapahtuvaan kuntoutumiseen. (Rappe, ym. 2003.) Viherympäristön vaikutukset näkyvät puutarhaterapiaan osallistuneiden asiakkaiden jännittyneisyyden, pelkojen ja aggressioiden vähentymisellä (Salonen 2010, 80).

Anneli Talkkari on tehnyt vuonna 2005 kehittämishankkeen Pitkäniemen sairaalan puutarhatoiminnan terapiapainotteisuudesta. Potilaskyselyyn vastasi 101 potilasta. Vastauksista selvisi, että potilaat kokivat puutarhakäynnit tärkeäksi osaksi hoitoa. Vastanneet kokivat puutarhatyön edistäneen heidän kuntoutumistaan ja toimintakykyään, ja ryhmään kuulumisen tunne puutarhalla oli lievittänyt yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi potilaat olivat tunteneet olonsa turvallisiksi ja puutarhatyö oli vaikuttanut positiivisesti heidän mielialaansa. (Talkkari 2005.)

Dementoituneilla asiakkailla puutarhatoiminnan on todettu edistävän aikaa ja paikkaan orientoitumista. Kasveja kasvattaessa kognitiivisten kykyjen käyttö lisääntyy. Erja Rappen tutkimuksen mukaan kasvien näkeminen ja luonnon tarkkaileminen koettiin tärkeäksi ja ulkoilun koettiin parantavan unenlaatua sekä keskittymiskykyä. Ikään kuin sivutuotteena mieli rauhoittui ja voimavaroja palautui käytettäväksi. (Rappe 2005.)

Englannissa Loughboroughin yliopisto ja vammaisten hyväntekeväisyysjärjestö Thrive tekivät yhteistyössä kolmen vuoden ajan tutkimusta puutarhaterapian vaikutuksista. Yhteenvedossa todettiin puutarhatoiminnan parantaneen tehokkaasti puutarhatoimintaan osallistujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa ja kuntoutumista itsenäisempään elämään. Yhteenvedosta tuli ilmi myös, että puutarhaprojekteihin osallistuneilla oli positiivisia kokemuksia itsereflektiosta, rentoutumisesta ja normaaliin työntekoon osallistumisesta. Puutarhaympäristön vaiku-

tukset fyysiseen ja henkiseen terveyteen, sekä elämänlaatuun ja hyvinvointiin olivat selkeästi myönteiset. (Sempik, Aldridge & Becker 2005.)

### 3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitystä psykiatrisen potilaan sairaalahoidossa hoitajien kuvaamana.

Opinnäytetyön tehtävät olivat:

- 1) Miten hoitajat toteuttavat käytännössä viherympäristöterapeuttista hoitotyötä?
- 2) Millaisia viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksia hoitajat ovat huomanneet potilaissa?
- 3) Millaisia kehittämissuunnitelmia hoitajilla on?
- 4) Mitkä asiat hoitajat kokevat haasteelliseksi viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda viherympäristöterapeuttiselle hoitotyölle näkyvyyttä sekä lisätä sairaanhoitajien ja hoitoalan opiskelijoiden tietoa viherympäristöterapeuttisesta hoitotyöstä hoitamisen keinona.

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi aiheeseen, koska tarkoituksena oli saada kuvailevaa tietoa siitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 138, 139), miten viherympäristö-terapeuttista hoitotyötä toteutetaan käytännössä ja miten sen käyttö hoitotyön menetelmänä vaikuttaa hoidettaviin potilaisiin.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Kvalitatiivinen tutkimus on kiinnostunut useasta yhtäaikaisesta tekijästä, jotka vaikuttavat samaan lopputulokseen (Creswell 1994, Hirsjärvi & Hurmen 2009, 25 mukaan).

### 4.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu tehtiin ryhmähaastatteluina pienryhmissä. Ryhmiä oli kaksi ja haastattelut toteutettiin kummallekin ryhmälle kerran. Haastattelut pidettiin Pitkaniemen sairaalassa 1. ja 2.11.2011. Hirsjärvi & Hurmen mukaan tutkimusmenetelmänä haastattelu on hyvä valinta, koska sen avulla on mahdollisuus saada syvällistä tietoa. Ryhmähaastattelua pidetään keskusteluna, jossa haastateltavat saavat kommentoida asiaa spontaanisti. Haastateltavat tuottavat keskustelun monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelija puhuu haastattelutilanteessa koko ryhmälle samanaikaisesti, mutta tarkentavia kysymyksiä voi suunnata myös yksittäisille jäsenille. Haastattelijan roolina on enimmäkseen teemoihin liittyvän keskustelun aikaan saaminen, sen helpottaminen ja kaikkien ryhmän jäsenten osallistumisen mahdollistaminen. Ryhmähaastattelun suurin etu on se, että tietoa saadaan nopeasti samanaikaisesti usealta henkilöltä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 11, 61, 63.)

Haastateltavanamme oli yhteensä yhdeksän Pitkänien sairaalan hoitajaa, jotka olivat käyneet viherympäristöterapeuttisen hoitotyön kurssin ja toteuttaneet sitä käytännössä. Haastattelussa ryhmälle sopiva koko on 3 - 12 henkeä, jolloin ryhmän ohjaaminen ei ole liian vaativaa, eikä haastattelunauhoitusten puhtaaksikirjoitus liian työlästä (Kylmä & Juvakka 2007, 84).

Haastattelumme perustuivat teemoihin liittyen opinnäytetyömme tehtäviin (liite 1). Haastattelut myös nauhoitettiin aineiston analyysiä varten. Hirsjärvi & Hurmen mukaan teemahaastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan ennalta määrättyjen teemojen varassa. Teemojen asettaminen ehkäisee haastattelijan mielipiteiden vaikuttamisen kyseessä olevaan aiheeseen. Teemat antavat siis paremman mahdollisuuden tutkittavien äänen kuulumiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

#### 4.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on yleisimmin käytetty metodi laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysiä pidetään perusanalyysimenetelmänä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Menetelmää voidaan käyttää yksittäisenä metodina analyysissa. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisältöjen analyysia. Analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91,103.)

Sisällönanalyysissä on neljä vaihetta. Ensimmäisenä tulee määritellä ne asiat, jotka ovat aineistossa kiinnostavia ja tärkeitä. Toisessa vaiheessa aineisto käydään läpi erotellen nämä kiinnostavat asiat muusta materiaalista. Samalla kiinnostavat asiat kerätään yhteen ja kaikki muu jää pois tutkimuksesta. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan omiin ryhmiinsä. Kyse on siis aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Neljäntenä kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92, 93.)

Opinnäytetyömme aineiston analyysi toteutettiin edellä mainittujen sisällönanalyysin vaiheiden mukaan. Kun olimme ensin litteroineet haastattelunauhoitukset, perehdyimme keräämäämme aineistoon huolellisesti sitä lukemalla. Alleviivasimme aineistosta asiat, jotka vastasivat hyvin opinnäytetyömme kolmeen tehtävään. Aineistosta nousi vahvasti esiin teema, joka liittyi hoitajien kokemuksiin haasteisiin viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa, ja jonka katsoimme niin merkittäväksi, että lisäsimme sen opinnäytetyömme neljänneksi tehtäväksi. Tämän jälkeen ryhmittelimme aineistosta alleviivatut alkuperäisilmaukset omiin ryhmiinsä opinnäytetyön tehtävien mukaan. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja ne koottiin omiksi alaluokikseen. Alaluokista muodostettiin niitä kokoavat yläluokat ja koko luokittelusta rakennettiin taulukot. Hoitajien haasteiksi kokemat asiat viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa jätettiin alaluokkien tasolle, sillä niitä yhdistäviä yläluokkia ei pystytty kokoamaan. Luokittelut on kuvattu taulukoissa 1-4 (liite 2).



## 5 TULOKSET

### 5.1 Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö käytännössä

Hoitajat toteuttavat viherympäristöterapeuttista hoitotyötä käytännössä hyödyntämällä sairaala-alueen luontoa ja kasvattamalla ja hoitamalla kasveja yhdessä potilaiden kanssa. Hoitajat myös luovat viihtyisyyttä kukilla ja kasveilla. Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön käytännön toteuttamiseen kuuluu olennaisena osana myös puutarhaterapian hyödyntäminen osana potilaan hoitoa.

#### 5.1.1 Sairaala-alueen luonnon hyödyntäminen

Pitkäniemen sairaala-alueella on vanhoja puistoalueita ja järvenrantaa polkuineen. Hoitajat hyödyntävät alueen luontoa viemällä potilaita oleilemaan ulkoilmaan. Potilaat voivat esimerkiksi keskittyä tarkkailemaan ympäristöä puistonpenkillä istuen. Toiset potilaat löytävät ympäristöstä omia mielipaikkojaan, joihin he palaavat mielellään useita kertoja.

*”...sit me lähetään kulkeen näitä sairaalan puistoalueita... kävel-  
lään.”*

*”...semmonen mielipaikka-ajatteluakin siis että sillä alueella on hir-  
veän nättejä paikkoja, missä voi ihan istuskella ja kattella järvelle.”*

Luontoympäristö mahdollistaa myös liikunnallisemman toiminnan. Joidenkin potilaiden kohdalla hyödynnetään rantapolun epätasaista maastoa tasapainon harjoittamiseen. Hoitajat vievät potilaita ulos lenkille tai pelaamaan pelejä. He järjestävät potilaille myös retkiä sairaala-alueen luontoon.

*”... me ollaan... käyty ulkona ja me ollaan käyty retkellä, ja tehty  
tämmösiä mikä nyt ylipäättänsä liittyy sitten jotenkin ulkoilmaan ja  
vihreeseen ympäristöön.”*

Eläinten havainnointia ja niistä huolehtimista käytetään myös osana viherympäristöterapeuttista hoitotyötä. Potilaat saavat talvisin ruokkia alueen lintuja ja oravia. Alueella on mahdollisuus myös bongata lintuja tai keskittyä pelkästään kuuntelemaan linnunlaulua.

*”... on ollut lintulauta, josta aina yks potilas on ollu vastuussa, joka aamu huolehtii sitten sinne lintulaudalle niinkun näitä siemeniä siten niin tota, on lintulaudalla lintujen ja oravien syötävänä...”*

### 5.1.2 Kasvien kasvattaminen ja hoitaminen yhdessä potilaiden kanssa

Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö sisältää olennaisena osana muun muassa kukkien kasvattamista ja hoitoa. Hoitajat ovat hoitaneet yhdessä potilaiden kanssa osastojen parvekekukkia ja kukkapenkkejä. Osastoilla on tehty myös erilaisia kukkaistutuksia.

*”...tehtiin tänne pääovien eteen semmosia kukkaistutuksia ja niitä hoidettiin sitte kesällä...”*

Joillakin osastoilla on kasvatettu myös syötäväksi tarkoitettuja kasveja. Hoitajat ovat kasvattaneet potilaiden kanssa esimerkiksi kurpitsoja, porkkanoita, yrttejä ja herneitä. He ovat istuttaneet myös marjapensaita.

*”Herneet oli kauheen suosittu juttu ainakin kun niitä sai sit samantien sieltä napostella ja syödä.”*

Osastoilla on mahdollisuus ottaa kesäisin hoidettavakseen pieni viljelypalsta eli kasvima, jota hyödynnetään viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa. Kasvimaalla hoitajat yhdessä potilaiden kanssa muokkaavat maan ja istuttavat ja kylvävät kasvit. Kesän mittaan palstasta huolehditaan yhteistuumin kastelemalla kasveja ja kitkemällä rikkaruohoja. Kasvimaan hoidosta on ainakin yhdellä osastolla jopa pidetty kasvimaavihkoa, johon potilaat ovat hoitajan

kanssa kirjanneet kasvimaalla tehdyt asiat. Lopuksi ollaan saatu nauttia sadonkorjuun tuotoksista.

*”...siellä on sitten käyty kastelemassa ja harventamassa ja tämmöstä pitkin kesää. Ja sitten loppukesästä kun sato on korjattu, niin sitä on sitten jollakin tavalla pyritty hyödyntämään sitten, että osastolle on viety kukkia maljakoihin...”*

### 5.1.3 Kukilla ja kasveilla viihtyisyyden luominen

Viherympäristöterapiaan kuuluu kukkien ja kasvien käyttäminen osana sisustusta. Osastoilla on mahdollisuus tilata sisäkukkia tai tehdä potilaiden kanssa kukka-asetelmia, jolloin saadaan tuotua sisätiloihin muun muassa tuoksuja ja värejä. Luontokuvien käyttäminen osana sisustusta mahdollistaa viherympäristöteeman siellä, missä eläviä kasveja ei voida käyttää. Myös osastojen piha-alueet ja parvekkeet luodaan viihtyisiksi kasvattamalla siellä kukkia ja muita kasveja.

*”...tilataan kukkia sinne ruokapöytiin ja oleskelutiloihin vuodenaikojen mukaan...”*

*”Ja se voi olla kuva seinällä semmosella potilaalla, joka ei pääse ulos.”*

Hoitajat tekevät potilaiden kanssa kausiluonteisia kukka- ja kasvikoristeita. Vuodenajasta riippuen osastoilla voidaan joko kasvattaa rairuohoa, sitoa joulu-kukka-asetelmia tai tehdä muita kukkakoristeita.

*”...osastolla sisätiloissa meil on sielä viherkasveja ja sitten kaikkee tämmöstä rairuohon istutusta...”*

#### 5.1.4 Puutarhaterapian hyödyntäminen osana potilaan hoitoa

Hoitajat ohjaavat potilaita mahdollisuuksien mukaan puutarhaterapiaan. Puutarhalla pidetään ryhmiä, joita puutarhaohjaajat ohjaavat.

*”...mahdollista on se puutarhaterapia, jos me viedään sitten potilaat kolme kertaa viikossa, sitten tunnin per kerta puutarhaan, jossa puutarhaterapeutit sitten hoitavat omaa ohjelmaa...”*

Puutarharyhmissä potilas pääsee osallistumaan kasvien kasvattamiseen ja hoitoon. Puutarhalla tapahtuva toiminta on myös vuodenaikaan liittyvää, esimerkiksi kausiluontoisten kukkien ja kasvien kasvattamisen muodossa.

*”...potilasryhmät sitten tota tekee siellä niitä kulloisiakin hommia, mitä pitää tehdä, et vuodenaikojen mukaan vaihtelee hirveesti, ja niinkun et mitä ne, tota, mitkä on ajankohtasia työtehtäviä, että ne on tosi monipuolisia kaiken kaikkiaan.”*

#### 5.2 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutukset potilaaseen

Hoitajat ovat kokeneet viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksina potilaissa omien kykyjen havaitsemista ja vahvistumista sekä positiivisten tunteiden heräämistä. Potilaissa on myös havaittu rauhoittumista, sosiaalisen kanssakäymisen helpottumista ja fyysisen toimintakyvyn vahvistumista. Viherympäristöterapeuttisella hoitotyöllä on hoitajien mukaan ollut myös odottamattomia vaikutuksia.

##### 5.2.1 Omien kykyjen havaitseminen ja kykyjen vahvistuminen

Hoitajien mukaan potilaat ovat viherympäristöterapeuttisen hoitotyön myötä löytäneet itsestään uusia vahvuuksia ja voimavaroja. Potilaat ovat myös saattaneet tulla tietoiseksi, että ylipäättään osaavat ja pystyvät tekemään asioita. Joissain

tapauksissa potilaat ovat saaneet positiivisia kokemuksia esimerkiksi opettamalla nuorempaa hoitajaa kukkien hoidossa. Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö on mahdollistanut monelle potilaalle omien kykyjen käyttämisen, mikä on hoitajien kokemana vahvistanut heidän omanarvontuntoaan ja auttanut myös sietämään epäonnistumisia.

*”...kyllä sieltä on niinku tullu semmostakin palautetta, että on huomannu, et hei mä pystynkin tähän ja tätä vois niinkun ajatella tekevänsä enemmänki.”*

*”...niin kuinka hienoo se oli, ku se neuvo mua kun jotain istutettiin...potilas neuvo hoitajaa, joka ei tienny ja sen niinkun näki siitä ihmisestä, että miten tyytyväinen se oli.”*

Hoitajat kuvasivat potilaissa myös vastuunottokyvyn vahvistumista. Potilaista on löytynyt innokkuutta sitoutumaan esimerkiksi kasvimaaryhmään; kasvien hoitamisesta on selkeästi osattu ottaa vastuu ja niitä on myös oma-aloitteisesti haluttu hoitaa.

*”Se on ollu mulle ihan täysin yllätys, se että miten ne on sitoutuneita tähän ryhmään, ottavat vastuuta sen ryhmän toiminnasta...”*

### 5.2.2 Positiivisten tunteiden herääminen

Kasvien parissa tai luonnossa puuhailu on hoitajien kertoman mukaan herättänyt potilaissa iloa. Tekeminen on potilaista ollut kivaa, ja se on näkynyt muun muassa virkistymisenä, kirkastuneina ilmeinä ja iloisuutena. Ulkoilmassa potilaiden olemus on hoitajien kokemusten mukaan muuttunut, ja usein illat ovat sujuneet potilaiden kanssa mukavammin, kun heillä on ollut päivällä mielekästä tekemistä.

*”...jotkut on tuonu (puutarhalta) kassissa sit niitä omia yrtejäkin... nuori miespotilas tuli, se oli kyllä, säteili ihan onnesta...”*

*”...se lähtö johonkin ja semmonen tekeminen, niin sit tulee se pa-  
laute, et on tykänny ja se oli mukavaa...”*

Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö on hoitajien mukaan herättänyt potilaissa innostusta. Potilaat ovat myös löytäneet kiinnostuksen uusia asioita kohtaan.

*”...he on ollu kyllä tosi innostuneita ja kiinnostuneita siitä (viherryh-  
mästä)...”*

*”...se on toiminnassa näkynyt, että on hirveän innostunut tekemään  
sitä jotain hyvinkin yksinkertaista, jotain tämmöstä istutustyötä...”*

### 5.2.3 Rauhoittuminen

Hoitajat kuvasivat potilaissa rauhoittumista, joka on ilmennyt muun muassa le-  
vottomuuden lieventymisenä. Monet potilaat ovat hoitajien mukaan olleet rau-  
hallisempia viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksesta.

*”...ja sitten ihan mitä näkeekin, että saattaa olla rauhallisempi sen  
jälkeen, kun on jonku ulkolenkin tehny tai ollu tämmösessä ryh-  
mässä...”*

Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön myötä potilaat ovat hoitajien mukaan ol-  
leet myös paremmin läsnä hetkessä ja pystyneet havahtumaan ympäristöönsä.  
Potilaat ovat näin ollen pystyneet keskittymään tekemiseensä paremmin.

*”Että semmosta, esimerkiksi keskittymistä, mitä ei osastolla näy...”*

#### 5.2.4 Sosiaalisen kanssakäymisen helpottuminen

Ulkona oleminen ja yhdessä tekeminen on vaikuttanut potilaisiin myös sosiaalisen kanssakäymisen helpottumisena. Keskusteleminen potilaan kanssa on hoitajien mukaan ollut helpompaa ja luontevampaa kuin osastolla sisällä ollessa ja potilaiden on ollut helpompi myös avautua luottamuksellisista asioista. Ulkoilmassa oleilu tai puuhastelu on saattanut selkiyttää potilaiden ajatuksenkulkua, mikä on osaltaan auttanut keskustelujen sujuvuuteen. Hoitajat kuvasivat myös ulkona käytyjen keskustelujen olevan luonteeltaan tasavertaisempia kuin ase-  
telmassa, jossa istutaan sisällä kasvotusten käymässä omahoitajakeskustelua.

*”Ihan huomaamatta monet potilaat alkaa vähä niinku avautuun siinä sitte.”*

*”Se (keskustelu) on paljon luonnikkaampaa siinä niinkun rinnakkain ja semmosta tasavertasempaa jotenki.”*

Yhteisen ulkona tekemisen kautta potilaat ovat saaneet kokea kuuluvansa ryhmään. Hoitajien kertoman mukaan potilaista yhdessä tekeminen on ollut kivaa ja yhdessäolo on koettu tärkeäksi.

*”Mut on se just se yhdessäolo, se on kyllä tärkeätä.”*

#### 5.2.5 Fyysisen toimintakyvyn vahvistuminen

Ulkona liikkuminen on myös esimerkiksi auttanut potilaita vahvistamaan liikuntakykyään. Liikunta luonnossa on paitsi tukenut toimintakykyä, myös tuonut fyysistä hyvää oloa.

*”...se semmonen epätasanen maasto, mikä tua polullakin on, niin auttaa niinkun pitää sitä jäljellä olevaa toimintakykyä yllä.”*

*”Ja muutenki se tommonen liikunnan niinku mukanaan tuoma hyvä olo ja semmonen on tärkeätä...”*

#### 5.2.6 Odottamattomat vaikutukset

Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö on saanut aikaan myös odottamattomia vaikutuksia. Esimerkiksi potilas, jonka puhe oli sairauden myötä mennyt käsitämättömäksi, oli ulkona ollessaan löytänyt puheeseensa jälleen ymmärrettäviä sanoja. Hänen aistinsa olivat ikään kuin aktivoituneet ja hän oli selvästi ollut jälleen läsnä ympäristössään.

*”...ja sitte niinkun tosiaan ihmeekseni, siis se, että tietysti ilme niinku kirkastu ja se, että puheesta sai niinkun, tuli ihan yksittäisiä sanoja, et hän tunnisti sitte kasveja esimerkiksi ulkona...semmosta aistien aktivaatio ja sellasta huomasi hänen kohdallaan...tuntu et hän tuli tähän hetkeen ja hän huomasi ja huomioi ja katseli ja jopa puheen tasolla pystyi itseensä paremmin ilmaseen.”*

#### 5.3 Hoitajien ehdotukset viherympäristöterapeuttisen hoitotyön kehittämiseksi

Hoitajien mukaan kehitettävää olisi viherympäristöterapeuttisen hoitotyön näkymisessä kirjauksissa. Hoitajat halusivat myös, että resurssit toteuttaa viherympäristöterapeuttista hoitotyötä turvattaisiin. Toiminnan voisi hoitajien mukaan myös ottaa laajemmin ja monipuolisemmin käyttöön.

##### 5.3.1 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön näkyminen kirjauksessa

Hoitajat toivoisivat viherympäristöterapeuttisen hoitotyön näkyvän paremmin kirjauksissa, eritoten siinä, miten viherympäristöterapeuttinen hoitotyö on vaikuttanut potilaisiin. Kirjaaminen saisi hoitajien mukaan olla myös pitkäkantoisempaa, jotta se näkyisi muutoinkin kuin yhden päivän kohdalla potilastietojärjes-



telmässä. He toivoisivat viherympäristöterapeuttisen hoitotyön tulevan kirjatuksi myös potilaan hoitosuunnitelmaan, jolloin se olisi selkeästi näkyvä ja suunniteltu osa potilaan hoitoa.

*”...jotenkin sitä vaikuttavuutta kun sais vielä vähän, niin...että tulee kirjattua siihen potilaan kohdalle siihen raporttiin et on ollu mukana, sais jotain vähän sitten semmosta syvempää.”*

*”...hoitosuunnitelmaan jo et se on niinku osa sen potilaan sitä hoitosuunnitelmaa, ni et hän osallistuu...”*

Hoitajat kokivat aiheelliseksi kehittää tiedonkulkua myös potilastietojärjestelmän kirjauksista eteenpäin. Tieto potilaan osallistumisesta viherympäristöterapeuttiseen toimintaan saisi siirtyä esimerkiksi hoitotiivistelmässä seuraavalle hoitavalle taholle.

*”...mihin se johtaa, kun sen kirjottaa esimerkiksi sen potilaan kohdalle, että oli mukana puutarharyhmässä, osallistui innokkaasti toimintaan, no se jää sen päivän kohdalle. Eihän se niinku...millä sen sais niinku eteenpäin...”*

*”Sit sinne hoitotiivistelmään, sielä suosituksena seuraavalle...”*

### 5.3.2 Toiminnan resurssien turvaaminen

Hoitajat haluaisivat taata potilaille tulevaisuudessakin hyvät ulkoilumahdollisuudet. Tämä edellyttäisi sitä, että Taysin psykiatriset osastot sijaitsisivat luonnonkauniilla Pitkänien alueella, eivätkä siirtyisi keskussairaalan tiloihin lähelle Tampereen keskustaa.

*”...jotta tätä asiaa voidaan toteuttaa ja kehittää, täytyis olla tää ympäristö justinsa...”*

*”Siitä mitä on ollut, siitä pitää pitää kiinni kynsin ja hampain.”*

Rahallisten ja ajallisten resurssien riittäminen ja turvaaminen oli hoitajilla myös kehittämis ehdotuksissa. Toiveena olisi, että resursseja viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamiseen olisi enemmän.

*”...miten ne resurssitkin olis niinku sit meidän puolella...että olis niinkun tavallaan siihen sitten aikaa...”*

### 5.3.3 Toiminnan monipuolinen ja laaja käyttöön ottaminen

Puutarhan tarjoamia mahdollisuuksia voisi hoitajien mukaan hyödyntää nykyistä monipuolisemmin. Puutarhalla on käytettävissä avoimia vuoroja, joita osastot voisivat käyttää aktiivisemmin. Hoitajat voisivat tulla osastoilta potilaiden kanssa oma-aloitteisesti puutarhalle tekemään esimerkiksi kukka-asetelmia tai pitämään viherryhmiä myös ilman puutarhatyöntekijän ohjausta.

*”...että osastot tulis ihan millä kokoonpanolla tahansa sinne ja hyödyntäis niitä avoimia vuoroja ja tulis tekemään ite sinne puutarhalle ne omat joulukukka-asetelmansa...että osastot hoksais sen, että siellä on tämmönen käytettävyyys.”*

Hoitajat toivoisivat viherympäristöterapeuttiselle hoitotyölle laajempaa arvostusta ja käyttämistä työryhmien sisällä. Toiveena olisi, että muutkin työryhmissä, kuin viherympäristöterapeuttisen koulutuksen käyneet hoitajat löytäisivät viherterapian mahdollisuudet ja yksinkertaisuuden. Toimintaa voisi käyttää nykyistä aktiivisemmin potilaan yksilöhoidossa esimerkiksi siirtämällä tuttuja toimintoja välillä ulkoilmaan. Myös tavalla tai toisella rajoitteisten potilaiden hoidossa viherympäristöterapeuttista otetta voisi käyttää enemmän.

*”...että sen sais niinkun koko työryhmän käyttöön ja työvälineeks tän ajattelutavan ja nää ideat ja vinkit...että sais sen näkemyksen sinne, että sen ei tarvi olla mitään ihmeellistä...se voi olla sen oman potilaan kanssa joku ihan pienikin juttu.”*

*”...semmonen ajattelu, että voi mitä erilaisempia toimintoja järjestää ulkona ja voi niinkun siirtää toimintoja ulos...että kaikille tulis semmonen niinkun ahaa-elämys tästä asiasta, että näkee siis sen mahdollisuudet.”*

Viherympäristöterapeuttista hoitotyötä voisi hoitajien mukaan toteuttaa paitsi laajemmin, myös ympärivuotisesti. Vuodenaikojen vaihtelun ei tarvitsisi välttämättä haitata viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamista.

*”...toi on sit pyrkimys, että talvellakin pyöris tämmönen toiminta ja et eihän sen tarvi olla välttämättä sitä niinkun istuttamista ja rikkaruohojen nyppimistä, että se on sitten jotain muuta ulkoilmaan liittyvää.”*

Lisäksi hoitajat toivoisivat viherympäristöterapeuttisia menetelmiä käytettävän enemmän myös osastojen viihtyisyyden lisäämiseksi.

*”mitenkä just siellä sisällä vois sitä hyödyntää niinkun enemmänkin niillä viherkasveilla, sisustuksilla, sisustusratkaisuilla ja tämmösillä maisemilla...että miten sais osaston sillain viihtysämmäks...”*

#### 5.4 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisen haasteet

Viherympäristöterapiaa toteuttavat hoitajat ovat huomanneet työstänsä haasteellisiksi osoittautuvia seikkoja. Henkilökunta- ja rahavajeesta johtuvista on-

gelmistä kärsitään myös tämän hoitomuodon ympärillä. Pieni budjetti monesti estää toteuttamasta viherympäristöterapiakoulutuksen antamia mahdollisuuksia. Lisäksi henkilökuntavaje aiheuttaa vaikeuksia niin toteuttamisessa yleensä kuin ajankäytöllisestikin.

*”Sehän tässä ongelmana on, että nää täytyy aina nää ryhmätkin soveltaa just siihen kohtaa päivää, että on ihmisiä töissä, että voi lähteä johonkin...”*

*”...jos on sairaslomia ja tämmöistä henkilökunnan vajausta ja muuta...niin se on aina sitte näistä poies, niistä ulkoiluista ja ryhmistä...”*

Pitkänimessä nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla haasteeksi on koettu vähäinen kiinnostus viherympäristöterapiaa kohtaan. Hoitajien mukaan tulevaisuuden haasteena olisi saada nykyajan nuoret kiinnostumaan perinteisistä puutarha-askareista.

*”...ja koulutus, mitä me olemme saaneet käy muun muassa toisille, mutta muille se on siis vanhaa dinosauruksen juttuja, siis fossiilin juttu, se ei toimi tänä päivänä, tämän sukupolven kans.”*

Henkilökunnan epäselvät vastualueet hiertävät viherympäristöterapian onnistumista ajoittain. Epäselvyys siitä, kuka pitää huolta kasvimaasta tai kenen vastuulle kuuluu kukkien kasteleminen esimerkiksi loma-aikoina jarruttaa toiminnan kulkua.

*”Se on semmonen, mistä ei päästä koskaan sillain niinkun yhteisymmärrykseen, että kasteleeko sairaalahuoltajat kukkaset vai kasteleeko joku hoitaja ne vai miten nää tehdään.”*

Pitkänimien osastojen siirtoaikeista johtuen hoitajat ovat epävarmoja viherympäristöterapeuttisen hoitotyön jatkuvuudesta. Vaikka toiminnan puolesta on puhuttu nyt paljon, epävarmuus osastojen tulevaisuudesta varjostaa viherympäris-

töterapeuttisen hoitotyön toteuttamista, sillä toiminnan jatkuvuus on kiinni tällä hetkellä olevan ympäristön ja puitteiden pysyvyydestä.

*”...mistä niistä tietää, kaikkee suunnitellaan ja osastoja siirrellään välillä sinne tänne ja tuntuu, ettei kukaan niinkun vuotta pitempään tiedä, että mitä tässä niinkun...että tietenkin sekin se tietty epävarmuus niin näitten visioitten miettimistä ja luomista varmaan haittaa muutenkin kun tän asian tiimoilta.”*

Kirjaamisen koulutuksen vähyydestä johtuen hoitajat kokevat viherympäristöterapeuttisen hoitotyön kirjaamisen vaikeaksi. Potilastietojärjestelmän hallitsemisessa on puutteita, joiden takia toiminnan näkyvyys kirjauksissa jää hyvin pieneksi ja merkityksettömäksi.

*”...kaikkihan täytyis niinkun todentaa, ja sillälailla, kirjaaminenhan on hirveen tärkeätä, ja totanoinniin, kaikki pitäis näkyä ja löytyä se vaikuttavuus ja joku tämmönen...mä koen sen hirveen vaikeena...”*

Hoitajille on tullut vastaan haasteena myös maaperään liittyvät ongelmat. Esimerkiksi kasvimaalla maa on ollut vaikeasti työstettävää, koska se on osoittautunut saveksi.

*”Jonain vuonna ehkä saatetaan ottaakki se (kasvimaapalsta), mut et ei ainakaan toistaseks, ehkä sitte ku jos tohon tulee esimerkiks paljo parempi toi maa, surkeeta savijankkoo...”*

*”...maa, mikä siinä oli, niin oli hirveän vaikea työstää. Savinen ja liejuinen ja märkä ja semmonen kun muun muassa porkkanoita siellä viljeltiin niin ne porkkanat jäi sinne savimaahan...”*

Potilaiden lyhyistä hoitoajoista johtuva suuri potilasvaihtuvuus hankaloittaa hoitajien kokemana viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamista.

*”...se potilasvaihtuvuus on valtavaa ja mikään suljettu ryhmä ei ole mahdollinen...semmonen sitouttaminen on hankalaa kun se vaihtuvuus on niin suurta.”*

Hoitajat kokevat tiedonkulun puutarhan ja osastojen välillä riittämättömänä. Tietämättömyys puutarhan tarjoamista mahdollisuuksista rajoittaa puutarhan hyödyntämistä viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa.

*”Mutta nää on semmosia asioita, mitkä on niinkun kehitysasteella ja niinkun tosiaan vaatii sen, että niin tota se tieto saavuttaa ne osastot ja ne mahdollisuudet, että mitä siellä puutarhallakin vois olla tarjolla.”*

Hoitajilla on ollut maa-alueen käyttölupiin liittyviä hankaluuksia toteuttaessaan viherympäristöterapeuttista hoitotyötä. Haasteina on koettu epäselvyydet luvista ja niihin liittyvät rajoitukset.

*”...siinä on tosi paljon mahdollisuuksia jos ja kun me saadaan kaiken maailman luvat sun muut niinkun aikaiseksi, että nekään ei ole aina mitään yksinkertasia juttuja...”*

*”...eli just tää, et mikä on meidän, mitä meillä on lupa tehdä ja mitä ei, se on meille hyvin epäselvä...”*

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Eettisyys

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ihmisoikeudet ovat tutkimuksen eettinen perusta. Tutkijan velvollisuutena on selvittää tutkimukseen osallistuville tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät ymmärrettävästi. Tutkittavien osallistuminen on vapaaehtoista ja heillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Tutkimukseen osallistuvilla on myös oikeus kieltää itseään koskevan aineiston käyttö tutkimuksessa ja ennen kaikkea heillä on oikeus tietää nämä oikeutensa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128.) Opinnäytetyössämme olemme toimineet edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti. Ennen haastatteluja hoitajat saivat tiedotteet, joissa kerrottiin opinnäytetyömme tarkoitus ja tiedonkeruumenetelmä. Tiedotteessa mainittiin myös, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen sai halutessaan keskeyttää koska tahansa. Hoitajat allekirjoittivat kirjalliset suostumukset haastatteluihin (liite 3). Opinnäytetyön tulokset on raportoitu niin, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

Eettisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissakin. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tutkimus on suunniteltu, suoritettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2002.) Olemme suunnitelleet ja toteuttaneet tiedonhankintamme tarkasti ja huolellisesti ja analysoineet saadun aineiston rehellisesti ja liiallista omaa tulkintaa käyttäen. Tämän vuoksi lisäsimme opinnäytetyöhömmme aineiston analyysivaiheessa tehtävän liittyen ongelmiin viher ympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa, jotta haastateltavien ääni kuuluisi rehellisesti ja kattavasti. Tulokset on raportoitu mahdollisimman tarkasti.

Opinnäytetyöprosessin ajan kaikki arkaluontoinen aineisto, kuten haastattelu-  
nauhoitteet ja litteroinnit on säilytetty ja käsitelty siten, että se on ollut vain opin-

näytetyön tekijöiden saatavilla. Kaikki aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. (Henkilötietolaki 1999.)

Lupa opinnäytetyölle on haettu ja myönnetty Pirkanmaan sairaanhoitopiiriltä syyskuussa 2011. Opinnäytetyöstä aiheutuneista kuluista olemme vastanneet itse.

## 6.2 Luotettavuus

Tiedon hankintaa tehtäessä kaikkiin valmiina oleviin aineistoihin on suhtauduttava kriittisesti. Jokaisen jo julkaistun tutkimuksen tai dokumenttiaineiston luotettavuutta on punnittava myös käyttäen lähdekritiikkiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 189.) Opinnäytetyössämme käytimme vain uusimpia saatavilla olevia aineistoja. Näin varmistimme, että opinnäytetyössämme olisi vain viimeisintä saatavilla olevaa tietoa.

Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä saattaa heikentää luotettavuutta, koska haastattelussa haastateltavalla on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Sosiaalisesti suotavalla vastauksella tarkoitetaan sitä, että haastateltava haluaa antaa itsestään tietyn tyyppisen kuvan, eikä näin ollen kerro todellista mielipidettään. Haastateltava voi antaa myös tietyistä aiheista tietoa, vaikka haastattelija ei sitä kysyisikään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206.) Teemahaastattelumme antoi haastateltaville mahdollisuuden vapaaseen kerontaan teemojen ympärillä. Toiveenamme olikin, että saisimme mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä viherympäristöterapeuttisesta hoitotyöstä, joten rajasimme keskusteluja haastattelutilanteessa todella vähän. Koska haastattelutilanteet olivat ilmapiiriltään rentoja ja hoitajat tuottivat tietoa enemmän, kuin olimme odottaneet, luotamme siihen, että hoitajien vastaukset eivät olleet sosiaalisen suotavuuden värittämiä, vaan kertoivat todellisia mielipiteitään.

Tutkijan tulee kuvata ja perustella laadullisessa tutkimuksessa miten valittuihin menetelmällisiin lähtökohtiin on päädytty ja mitä nämä valinnat olivat (Vilkkä 2005, 159). Luotettavuuden arvioinnin tulisi näkyä jokaisen tehdyn valinnan



kohdalla (Eskola & Suoranta 2000, Vilkan 2005, 159, mukaan). Kappaleessa menetelmälliset lähtökohdat ja toteutus olemme perustelleet valintamme opinnäytetyön tutkimusmenetelmästä. Tuloksia kirjoittaessamme käytimme suoria lainauksia, jotka tukivat opinnäytetyömme tuloksia.

### 6.3 Tulosten tarkastelu

Keskitymme tulosten tarkastelussa opinnäytetyömme toiseen tehtävään, eli viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksiin potilaissa, koska koemme sen oleellisimmaksi osaksi opinnäytetyötämme. Lisäksi ensimmäisen tehtävän, eli viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttaminen käytännössä, tulokset ovat nimenomaan Pitkaniemen sairaalaa koskevia, eivätkä näin ollen ole yleistettävissä tai vertailtavissa. Sama pätee kolmanteen ja neljänteen tehtävään, eli hoitajien kehittämis ehdotuksiin ja haasteellisiksi koettuihin asioihin viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa Pitkaniemen sairaalassa.

Tulostemme mukaan viherympäristöterapeuttinen hoitotyö auttaa potilaita havaitsemaan omat kykynsä ja vahvistamaan niitä. Tämä pitää sisällään omanarvontunteen kohenemista, onnistumisen kokemuksia, vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä ja itsenäisyyden kokemista. Myös englantilaisen tutkimuksen mukaan viherympäristössä tapahtuva liikunta ja fyysinen harjoittelu parantaa ihmisen itsetuntoa. Tämä vaikutus ilmeni erityisen voimakkaasti mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten kohdalla. (Barton & Pretty 2010.) Erja Rappen (2005) tutkimuksessa viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksista vanhustenhoidossa kävi ilmi, että myös laitoshoidossa olevilla vanhuksilla puuhastelu kasvien parissa kohensi heidän itsemääräämisen ja hallinnan tunteitaan. Luonnon on koettu tarjoavan voimavaroja ja onnistumisen kokemuksia myös päihdeongelmista toipuville (Mesimäki 2011).

Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö herättää potilaissa positiivisia tunteita haastattelemiemme hoitajien mukaan. Positiivisia tunteita kuvattiin iloisuutena, joka ilmeni myös potilaan olemuksen muuttumisena ulkoilmassa. Viherympäristötoiminta oli myös koettu potilaiden osalta mielekkääksi ja kiinnostavaksi. Sa-

moihin tuloksiin on päädytty muissakin tutkimuksissa. Anneli Talkkarin Pitkäniemen sairaalaan toteuttaman kehittämishankkeen loppuraportin mukaan haastatellut potilaat kokivat puutarhатыön vaikuttaneen mielialaan positiivisesti, ja osallistuminen puutarharyhmään oli saanut potilaat tuntemaan olonsa turvallisiksi (Talkkari 2005). Mesimäen (2011) pro gradu-tutkielmassa luonnon koettiin lisäävän positiivisia tunteita, kuten iloa, innostusta ja onnen tunnetta. Mielialan kohentumista luonnossa liikkumisen myötä kuvataan myös Bartonin ja Prettyn tutkimuksessa (2010). Dementiaa sairastavilla ihmisillä kasvien hoitaminen oli luonut positiivisia tuntemuksia ja herättänyt iloa. Kasvien kasvun ja kehityksen seuraaminen oli ollut mielenkiintoista ja kiehtovaa. (Rappe 2005.)

Opinnäytetyömme tuloksissa viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksia kuvataan myös rauhoittumisena. Haastattelemiemme hoitajien mukaan rauhoittuminen on ilmennyt potilaissa levottomuuden lieventymisenä, rauhallisempana olemuksena, keskittymiskyvyn paranemisena ja läsnä olemisena. Viherympäristön rauhoittava vaikutus on todettavissa myös Mesimäen (2011) tutkielmassa. Siinä luonnossa sijaitseva mielipaikka on tarjonnut päihdekuntoutujille paikan, jossa rauhoittaa mieltään ja kerätä voimia. Mesimäen mukaan luonnossa oleminen antaa myös levollisuuden tunteen. Rauhoittumista kuvaa myös Rappe (2005). Hänen tutkimuksensa mukaan yli puolet tutkittavista oli kokenut puutarhakäyntien myötä keskittymiskyvyn ja unenlaadun paranemista, mikä oli puolestaan edistänyt mielenrauhan tunnetta. Lisäksi ulkoilmassa oleminen oli lisännyt valppautta.

Viherympäristötoiminta helpottaa potilaiden sosiaalista kanssakäymistä haastattelemiemme hoitajien mukaan. Keskustelu ulkona kävellessä tai yhdessä puuhaillessa on helpompaa, luontevampaa ja syvällisempää kuin osastolla sisätiloissa. Hoitajien mukaan yhdessä tekeminen ulkona on vahvistanut potilaiden ryhmään kuulumisen tunnetta ja yhdessäolo on koettu tärkeäksi. Samansuuntaisia tuloksia löytyy myös Mesimäen (2011) ja Rappen (2005) tutkimuksista. Mesimäki esimerkiksi kertoo pro gradussaan itse osastotyössä ollessaan pitäneensä potilaiden kanssa keskusteluja mieluummin ulkona kuin sisällä siitä syystä, että keskustelu on ollut ulkona luontevampaa ja syvällisempää. Päihdekuntoutujilla luonnon on koettu vaikuttavan helpottamalla sosiaalisten suhteiden

luomista yhteisen tekemisen kautta. Esimerkiksi luontoretket ovat luoneet vahvasti yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä päihdekuntoutujien kesken. (Mesimäki 2011.) Vanhusten pitkäaikaishoidossa kasveihin liittyvä toiminta on saanut sosiaalisia merkityksiä, kuten yhteenkuuluvaisuuden tunnetta (Rappe 2005). Talkkarin (2005) loppuraportissa mainitaan myös, että Pitkäniemen puutarhalla työskennelleet potilaat olivat saaneet lievitystä yksinäisyyteen sekä saivat kokea kuuluvansa ryhmään.

Sairaalan luontoalueiden hyödyntäminen myös liikunnallisiin tarkoituksiin on haastattelemiemme hoitajien mukaan auttanut vahvistamaan ja ylläpitämään potilaiden fyysistä toimintakykyä. Samoja vaikutuksia kuvataan myös Mesimäen (2011) pro gradu –tutkielmassa. Päihdekuntoutajat kertoivat itse luonnossa liikkumisen kohentaneen heidän fyysistä kuntoaan ja tuoneen sitä myötä paljon hyvänolon tunteita (Mesimäki 2011). Luontoympäristön on todettu houkuttelevan ihmistä liikkumaan. Liikkuminen luonnossa vahvistaa liikunnan rentouttavaa ja virkistävää vaikutusta. (Korpela 2007, 368.)

Viherympäristöterapeuttisella hoitotyöllä on selkeästi paljon positiivisia vaikutuksia, jotka eivät rajoitu pelkästään psykiatriin potilaisiin, vaan ovat havaittavissa helposti myös vanhusten hoidossa (Rappe 2005) ja päihdekuntoutuksessa (Mesimäki 2011). Anneli Talkkarin (2005) loppuraportissa todetaan, että potilaiden kokemukset puutarhatyön myönteisistä vaikutuksista tukevat tavoitetta jatkaa terapeuttista puutarhatoimintaa sairaalassa. Koska positiivisten vaikutusten näkyminen on kiistatonta, herää kysymys, miksi viherympäristöterapeuttisen hoitotyön arvostus jää niin näkymättömäksi? Tuloksistamme kävi vahvasti ilmi, että hoitajat toivoisivat menetelmän saavan laajempaa suosiota. Tämän vuoksi kehittämis ehdotuksena voisi olla se, miten hoitajien arvostusta viherympäristöterapeuttista hoitotyötä kohtaan voisi nostaa, ja miten kyseisen menetelmän saisi laajemmin hoitajien käyttöön.

## LÄHTEET

Barton, J & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? Interdisciplinary Centre for Environment and Society, Department of Biological Sciences. University of Essex. UK. Luettu 21.2.2012.

<http://pubs.acs.org/doi/pdfplus/10.1021/es903183r>

Creswell, J. W. 1994. Research design. Qualitative & quantitative approaches. Thousand Oaks: Sage.

De Vries, S. & Verheij, R.A. & Groenwegen, P.P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural Environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and Planning A 35, 1717-1731.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino

Green Care Finland. 2012 a. Mitä on Green Care? Luettu 21.2.2012.  
<http://www.gcfinland.fi/GreenCare>

Green Care Finland. 2012 b. Mitä on Green Care? Luettu 21.2.2012.  
<http://www.gcfinland.fi/GreenCare/Menetelmät>

Henkilötietolaki 22.4.1999/523.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2002. Tieteellisten seurain valtuuskunta. Luettu 9.2.2012

[http://www.tenk.fi/hyva\\_tieteellinen\\_kaytanto/kaytanto.html](http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/kaytanto.html)

Kiinalainen sananlasku. Luettu maaliskuussa 2011.

[http://www.kuutarha.fi/astrologian-maailma/aurinkomerkit/harka/harkittua\\_haastelua/](http://www.kuutarha.fi/astrologian-maailma/aurinkomerkit/harka/harkittua_haastelua/)

Korpela K. & Ylen M. 2005. Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. Health & Place 13, 138-151.

Korpela K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia 5/2007, 364-376.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mesimäki, K. 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Rappe, E. & Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. VYL –julkaisu 28. Viherympäristöliitto.

Rappe, E. 2005. The influence on a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsingin yliopisto. Soveltavan biologian laitos. Väitöskirja.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot

Sempik, J., Aldridge, J. & Becker, S. 2005. Health, Well-being and social Inclusion, Therapeutic Horticulture in the UK. Loughborough university. Executive summary. Luettu huhtikuussa 2011.  
[http://www.lboro.ac.uk/research/ccfr/growing\\_together/ExecSummaryGT.pdf](http://www.lboro.ac.uk/research/ccfr/growing_together/ExecSummaryGT.pdf)

Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology and Community Health* 56(12), 913-918.

Talkkari, A. 2005. Pitkäniemen puutarhatoiminnan terapiapainotteisuuden lisääminen. Loppuraportti. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

## LIITTEET

### LIITE 1

#### TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö käytännössä:

- miten hoitajat toteuttavat viherympäristöterapeuttista hoitotyötä omassa työssään.

Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutukset:

- hoitajien kokemuksia viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutuksista psykiatristen potilaiden vointiin/kuntoutumiseen eri osastoilla.

Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön mahdollisuudet:

- visioita tulevaisuudesta ja kehittämis ehdotuksia liittyen viherympäristöterapeuttiseen hoitotyöhön ja sen toteuttamiseen käytännössä.

## LIITE 2: 1 (7)

TAULUKKO 1 Viherympäristöterapeuttinen hoitotyö käytännössä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Ulkona oleminen Ulkona istuminen Luontoon liittyvät mielipaikat Ympäristön tarkkaileminen Puiston hyödyntäminen Vuodenajasta riippumaton ulkona rentoutuminen	Luonnossa oleminen	Sairaala-alueen luonnon hyödyntäminen
Ulos lähteminen Puistossa käveleminen Ulkoilu Puiston hyödyntäminen Kävelyllä käyminen Ulkona retkeily Ulkona pelaaminen Rantapolulla tasapainon harjoittaminen Lumiukkojen tekeminen	Luonnossa liikkuminen	
Linnunlaulun kuuntelu Lintujen bongaaaminen Lintujen ja oravien ruokkiminen	Eläinten havainnointi ja niistä huolehtiminen	
Parvekekukista ja -kasveista huolehtiminen Parvekekukkien kastelu Kukkaistutuksien tekeminen ja hoitaminen Kukkapenkin hoitaminen Kukkien ympärivuotinen hoito	Kukkien kasvattaminen ja hoitaminen	Kasvien kasvattaminen ja hoitaminen yhdessä potilaiden kanssa
Kurpitsojen kasvattaminen Herneiden kasvattaminen Marjapensaiden istuttaminen Yrttien istuttaminen Porkkanoiden viljely Herneiden napostelu Paprikan, tomaatin ja persiljan kasvattaminen Kurpitsa	Syötävien kasvien kasvattaminen	
Herneiden ja kesäkukkien kasvattaminen Kurpitsojen kasvattaminen Kasvien istuttaminen Kasvien kastelu ja kitkeminen Syötävien yrttien istuttaminen Osastojen omat viljelypalstat Kasvima/viherryhmä Porkkanoiden viljely Kasvimaan hoitaminen Herneiden napostelu Kasvimaavihkon kirjoittaminen Sadon korjaaminen Kukkien ja yrttien hoitaminen	Kasvimaan hyödyntäminen	

## LIITE 2: 2 (7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Kukkien tilaaminen osastolle Kukkien olemassaolosta huolehtiminen Sisäkukat Parvekekukkien ja -kasvien istuttaminen Viherkasvit sisätiloissa Luontokuvien käyttäminen Kukilla somistaminen Pihan viheralueen viihtyisyys Tuoksuilla ja väreillä somistaminen	Kukkien ja kasvien käyttäminen sisustuksessa ja pihossa	Kukilla ja kasveilla viihtyisyyden luominen
Kukkakoristeiden tekeminen Rairuohon istuttaminen Vuodenaikaan liittyvät koristeet	Kausiluonteinen kukilla ja kasveilla somistaminen	
Ryhmät puutarhalla Puutarhaterapian käyttäminen Puutarharyhmä	Puutarhaterapiaan ohjaaminen	Puutarhaterapian hyödyntäminen osana potilaan hoitoa
Kasvien kasvattaminen Kasvien kastelu Vuodenaikaan sidottu toiminta puutarharyhmässä Puutarhalla toimiminen	Puutarhalla tapahtuvan toiminnan sisältö	



## LIITE 2: 3 (7)

TAULUKKO 2 Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön vaikutukset potilaaseen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Huomaa pystyvänsä tekemään Huomannut, että pystyy Hoitajan neuvomisesta tyytyväinen olo Hyvä olo kun saa käyttää vahvuuksiaan Opettamisesta positiivinen kokemus Vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen Onnistumisen kokemukset Osaa, pystyy ja saa tehdä yksin Omanarvontunteen koheneminen Epäonnistumisen sietäminen	Oman kyvykkyyden havaitseminen	Omien kykyjen havaitseminen ja kykyjen vahvistuminen
On huolehtinut kasvimaasta Ottanut vastuullensa huolehtimisen On oma-aloitteinen On olleet innostuneita ja sitoutuneita Ovat sitoutuneita, ottavat vastuuta Vastuun kantaminen	Vastuunottokyvyn vahvistuminen	
Potilaiden mukaan kivaa Virkistyminen Iloisuus Kirkastunut ilme Olemuksen muuttuminen ulkona Illan sujuminen mukavasti	Ilon herääminen	Positiivisten tunteiden herääminen
Kiinnostus Innostuminen Innostus	Kiinnostuminen uusista asioista	
On rauhallisempi Rauhoittuminen Levottomuuden väheneminen	Levottomuuden lieventyminen	Rauhoittuminen
Keskittyminen Läsnä oleminen Ympäristöön havahtuminen	Keskittymiskyvyn parantuminen	

## LIITE 2: 4 (7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Luontevampi keskustelu Avautuminen Keskustelun helppous Luottamuksellisempi keskustelu Ajatuksen kulun helpottuminen Keskustelun luonnollisuus Tasavertaisuuden tunne	Keskustelun helpottuminen	Sosiaalisen kanssakäymisen helpottuminen
Ryhmään kuulumisen kivaa Porukkaan kuulumisen mielekkään tekemisen kautta Yhdessä olon tärkeys	Ryhmään kuulumisen tunne	
Liikunnan tuoma hyvä olo Toimintakyvyn ylläpitäminen	Liikuntakyvyn ylläpitäminen	Fyysisen toimintakyvyn vahvistuminen
Puheen tuottamisen paraneminen Aistien aktivoituminen	Aistien ja puhekyvyn aktivoituminen	Odottamattomat vaikutukset

## LIITE 2: 5 (7)

## TAULUKKO 3 Hoitajien ehdotukset viherympäristöterapeuttisen hoitotyön kehittämiseksi

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Potilaiden kokemusten näkyminen kirjauksessa Vaikuttavuuden kirjaaminen potilaskertomukseen Kirjaamisen pitkäkantoisuus Toiminnan kirjaaminen hoitosuunnitelmaan	Kirjaamisen kehittäminen	Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön näkyminen kirjauksessa
Tiedonsiirto Siirtää tietoa eteenpäin Tiedonkulku	Tiedonkulun turvaaminen	
Ulkoilumahdollisuuksien takaaminen Olisi tämä ympäristö eikä betoniviidakko Toiminnan jatkaminen VYT:sta kiinnittäminen	Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen	Toiminnan resurssien turvaaminen
Resurssit olis meidän puolella Että olis aikaa	Ajan ja varojen riittäminen	

## LIITE 2: 6 (7)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Puutarhan avointen vuorojen hyödyntäminen Osastot tulisi tekemään puutarhalle itse Osastot hoksaisi puutarhan käytettävyyden Ryhmien pitäminen puutarhalla	Puutarhan mahdollisuuksien laajempi hyödyntäminen	Toiminnan monipuolinen ja laaja käyttöön ottaminen
Toimintojen siirtäminen ulkoilmaan Että kaikki näkee sen mahdollisuudet Toiminnan laajempi käyttöönotto työryhmässä Toiminnan yksinkertaisuuden näkeminen Oppisi näkemään sen mahdollisuuksia Toiminnan käyttäminen yksilöhoidossa Toiminnan hyödyntäminen rajoitteisten potilaiden hoidossa	Toiminnan arvostus ja laajempi käyttäminen työryhmässä	
Toiminnan ympärivuotisuus Ympärivuotinen toiminta	Toiminnan ympärivuotisuus	
Saisi osaston viihtyisämmäksi	Osaston viihtyisyyden lisääminen	

## LIITE 2: 7 (7)

## TAULUKKO 4 Haasteet viherympäristöterapeuttisen hoitotyön toteuttamisessa

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Pieni budjetti Rahavarojen riittämättömyys Rahoitus Henkilökunnan vajuus Koulutuksen ja todellisten mahdollisuuksien ristiriita Mahdollisuuksien vähyys Aikataulutus henkilökunnan määrän mukaan	Henkilökunta- ja rahavajeesta johtuvat ongelmat
Toiminnan sopeuttaminen nykyajan nuorisokulttuuriin Toiminnan muokkaaminen nykypäivän nuoria potilaita kiinnostavammaksi	Kiinnostuksen herättäminen
Kuka pitää huolta Kuka kastelee kukat	Henkilökunnan epäselvät vastualueet
Ristiriita VYT toiminnan puolestapuhumisen ja osastojen siirtoaikojen välillä Epävarmuus osastojen tulevaisuudesta	Epävarmuus viherympäristöterapeuttisen hoitotyön tulevaisuudesta
Kirjaamisen vaikeus Puutteet potilastietojärjestelmän hallitsemisessa	Kirjaamisen koulutuksen puute
Vaikeasti työstettävä maaperä Savinen maaperä	Maaperään liittyvät ongelmat
Suuri potilasvaihtuvuus	Potilaiden lyhyet hoitoajat
Tietämättömyys puutarhan mahdollisuuksista	Riittämätön tiedonkulku puutarhan ja osastojen välillä
Epäselvyys luvista Lupiin liittyvät rajoitteet	Maa-alueen käyttö lupiin liittyvät hankaluudet



LIITE 3: 1 (2)

TIEDOTE

17.08.2011

**Hyvä sairaanhoitaja !**

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömme, jonka tarkoituksena on selvittää viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitystä psykiatrisen potilaan sairaalahoidossa sairaanhoitajien kuvaamana. Osallistumisenne tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa.

Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Pirkanmaan sairaanhoitopiiristä, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla. Osallistujiksi valitaan sairaanhoitajia, jotka ovat perehtyneet viherympäristöterapeuttiseen hoitotyöhön ja toteuttaneet sitä käytännössä. Haastattelut tapahtuvat pienryhmissä (3-5 henkilöä) ja kestävät enintään 90 minuuttia. Haastattelut äänitetään aineiston analysointia varten.

Äänitetty materiaali säilytetään ja käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalta suojattuina tiedostoina, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, opinnäytetyön raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan.

Opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa Theseus - tietokannassa, ellei Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa ole muuta sovittu.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät

Sampo Pollari ja Anniina Rahikainen  
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)  
Tampereen ammattikorkeakoulu



LIITE 3: 2 (2)  
SUOSTUMUS

## VIHERYMPÄRISTÖTERAPEUTTISEN HOITOTYÖN MERKITYS POTILAAN HOIDOSSA

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää viherympäristöterapeuttisen hoitotyön merkitystä psykiatrisen potilaan sairaalahoidossa hoitajien kuvaamana sekä mahdollisuuden esittää opinnäytetyöstä tekijöille kysymyksiä.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Suostun osallistumaan  
opinnäytetyöhön:

\_\_\_\_\_

Haastateltavan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottaja:

\_\_\_\_\_

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys

## LIITE 4: 1(3)

TAULUKKO 5 Aiheeseen liittyviä tutkimuksia

Sukunimi (vuosi), Työn nimi	Tarkoitus / Tavoite Tehtävät / Ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Barton & Pretty 2010  What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health?	Tarkoituksena arvioida fyysisten harjoitusten/ luontoympäristössä olemisen intensiivisyyden ja keskon vaikutuksia itsetuntoon ja mielialaan.	Kirjallisuuskatsaus.  Tiedot kerätty kymmenestä tutkielmasta, joihin osallistunut 1252 henkilöä Isossa Britanniassa.	Lyhyt ja intensiivinen sitoutuminen vaikuttaa jo positiivisesti itsetuntoon ja mielialaan. Veden läsnäololla voimakkaat vaikutukset. Psykiatrisilla potilailla yhdet parhaimmista vaikutuksista itsetuntoon.
De Vries, Verheij, Groenwegen & Spreu- euwenberg 2003  Natural Environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health	Tarkoituksena selvittää ovatko vihreämällä alueella elävät ihmiset terveempiä kuin vähemmän viheralueella elävät?	Määrällinen tutkimus.  Tiedot kerätty yli 10 000 Hollantilaiselta.	Asuminen vihreässä ympäristössä vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Suurimmat vaikutukset kotiäiteihin, vanhuksiin ja vähemmän kouluttautuneisiin ihmisiin, koska heidän oletetaan olevan eniten riippuvaisia luontoympäristöstä.
Korpela & Ylen 2005  Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity	Tarkoituksena tutkia luonnossa sijaitsevien mielipaikkojen vaikutuksia koettuun terveyteen ja sitä, millaiset ihmiset hyötyvät luonnon mielipaikoista.	Määrällinen tutkimus.  Kyselyyn vastasi 211 keski-ikältään 40-vuotiasta henkilöä.	Ihmiset, joilla mm. päänsärkyä, heikotusta tai huimausta valitsivat mielipaikan luonnosta todennäköisimmin. Mielipaikoissa herää positiivisia tunteita ja ihmiset rentoutuvat niissä.



## LIITE 4: 2(3)

Sukunimi (vuosi), Työn nimi	Tarkoitus / Tavoite Tehtävät / Ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Mesimäki 2011  Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämän- tarinoissa.	Tavoitteena selvittää, millaisia vaikutuksia luonnolla koetaan ole- van ja voiko luonto aut- taa päihdeongelmasta toipumisessa.	Laadullinen tutkimus.  Aineisto kerätty haastattelemalla viit- tä henkilöä.	Luonnon koetaan vaikuttavan tarjoa- malla onnistumisen kokemuksia ja voi- mavaroja, lisäämällä positiivisia tunteita sekä helpottamalla negatiivisten tuntei- den käsittelyä, vah- vistavan identiteettiä ja helpottavan sosi- aalisia suhteita.
Rappe 2005  The influence on a green environment and horticultural ac- tivities on the subjec- tive well-being of the elderly living in long- term care.	Tavoitteena tutkia vi- herympäristön ja kasvi- en hoitamisen vaiku- tuksia vanhusten pitkä- aikaishoidossa.	Laadullinen tutkimus.	Kasvien hoitaminen stimuloi aisteja, luo myönteisiä tunteita, parantaa unen laa- tua, edistää kykyä keskittyä ja luo mie- lenrauhaa sekä valp- pautta.
Sempik, Aldridge & Becker 2005  Health, Well-being and Social Inclusion, Therapeutic Horticul- ture in the UK.	Tavoitteena tutkia vi- herympäristöterapian vaikutuksia ihmisiin, joilla mm. mielenterve- ysongelmia, käyttäyty- mishäiriöitä tai fyysisiä rajoitteita.	Aiemman tutkimuk- sen kirjallisuuskatsa- us ja laadullinen tut- kimus.  Tutkimukseen haas- tateltiin 137 asiakas- ta.	Puutarhalla työsken- tely edistää sosiaalis- ta osallistumista ja hyvinvointia ihmisillä joilla on sosiaalisia, psykykkisiä tai fyysisiä ongelmia, oppimis- vaikeuksia tai käyt- tämishäiriöitä.

## LIITE 4: 3(3)

Sukunimi (vuosi), Työn nimi	Tarkoitus / Tavoite Tehtävät / Ongelmat	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Takano, Nakamura & Watanabe 2002  Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces.	Tarkoituksena tutkia helppokulkuisten vi- heralueiden, jotka ovat lähellä asuin- paikkaa, yhteyttä kaupungeissa asuvi- en vanhusten pit- käikäisyyteen.	Viisi vuotta kestänyt seurantatutkimus.  Tutkimukseen osallis- tui 3144 Tokion kan- salaista.	Asuminen lähellä vi- heralueita, joissa on helppokulkuiset ka- dut, vaikuttaa positii- visesti kaupungeissa asuvien vanhusten pitkäikäisyyteen.